

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный



Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «26» авг 2019г.  
протокол № 1

Методическая разработка

«Улучшение танцевания европейской программы  
спортивных бальных танцев»

Выполнил:  
Тренер-преподаватель  
СП ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» ДОД  
Ионова Н.Н.

## Содержание

Содержание	стр 2
Введение	стр 3
Глава 1. «Критерии оценки танцевальных пар»	стр 4
Глава 2. «Улучшение позиции корпуса, линий корпуса»	стр 8
Глава 3. «Улучшение движения»	стр 14
Заключение	стр 17
Список использованной литературы	стр 18

## Введение

Разработка состоит из двух глав. Первая глава включает в себя сведения о критериях оценки танцевальных пар на соревнованиях. В последующих главах речь идёт о методах по улучшению наиболее «сложных» для контроля аспектов; во второй главе подробно рассматривается позиция в паре (линии корпуса), в третьей главе собран опыт в улучшении аспекта движения. Выбор именно этих аспектов актуален, так как они представляют наибольшую сложность для грамотного исполнения.

**Цель** методической разработки – улучшение танцевания европейской программы танцев в целом. И, в частности, улучшение линий корпуса и движения.

**Задача** – расширить информационный багаж в преподавании танцев европейской программы.

Область применения данной методической разработки довольно широка. Её могут использовать не только педагоги спортивного бального танца, но и педагоги – хореографы, так как основные принципы постановки корпуса и движения схожи. Также упражнения, помещённые в методической разработке, могут быть использованы самими учащимися старшего возраста для улучшения понимания критерий оценки на соревнованиях, а также для самостоятельного контроля над своими линиями и движением.

В заключении прописаны ожидаемые результаты.

Освоение материала можно проконтролировать с помощью диагностической карты, которая дана в приложении.

В конце методической разработки можно найти список используемой литературы и литературы, рекомендуемой для изучения проблем по данной теме.

### Глава 1. Критерии оценки танцевальных пар.

Так как бальные танцы это не только вид искусства, но ещё и вид спорта, то, как и в любом другом виде спорта, танцевальные пары выступают на соревнования, конкурсах, турнирах, то есть соревнуются в своих

возрастных и квалификационных категориях. Так же как и в других видах спорта, в бальных танцах существуют свои критерии оценивания соревнующихся.

Критериев, по которым судья мог бы оценивать, слишком много, чтобы подробно рассматривать каждый в тот отрезок времени, что отведён для выступления, тем более что, по крайней мере, шесть пар судятся одновременно. Поэтому, судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы. Официальная брошюра Союза Танцевального Спорта России выделяет следующие компоненты критерии оценки танцевальных пар: ММ (ДМ) – движение под музыку, РВ (ПБ) – позиция, баланс, координация, QМ (КД) – качество движения, РА (ПА) – партнёрство, СР (ХП) – хореография и презентация<sup>1</sup>.

РИТМ (движение под музыку) — Попадание в темп – имеется ввиду совпадение основного танцевального акцента (более ярко выраженного движения) с музыкальным акцентом (более ярко выраженным звуком в музыке).

Судья обязан поставить последнее место в туре, паре танцующей не в музыку или закончившей танцевать раньше, чем закончила звучать мелодия. (выписка из обязанностей судьи).

Таким образом, если пара танцует не в музыку или закончила танцевать раньше чем закончила звучать мелодия, то в данном туре она вообще не рассматривается (хотя иногда возникает ситуация конкурса среди пар танцующих не в музыку). Если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать. Музыка — это главный критерий!

---

<sup>1</sup> Официальная брошюра СТСП. Положение о спортивных судьях Союза танцевального спорта России от 29 июня 2012 года.

**ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ** (линии корпуса) — под этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур. Правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая пословица, “Постоянная работа над осанкой – залог совершенствования”. Дистанция между партнёрами должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При этом не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс — танец потеряет лёгкость. Шейп — это ещё один аспект оценки. Шейп нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго — примеров куча). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

**БАЛАНС, КООРДИНАЦИЯ** — Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном — вес тела на одной ноге. Весь танец — это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

**ДВИЖЕНИЕ** – непрерывность, плавность, размах. Для каждого танца конкретные правила. Качество, техника движения: работа стопы, колена —

скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков — это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

**ПАРТНЁРСТВО (ведение)** — Введение применяется для изменения направления движения ведомого, а взаимодействие для увеличения функциональных возможностей в паре. И хотя это могут быть очень похожие действия, смысл, вкладываемый в них разный. Если партнер (а он чаще это делает) ведет даму, то он указывает направление дальнейшего перемещения, но при этом дама двигается сама. Если же партнер хочет, чтобы дама сделала нечто необычное (например: пошла быстрее и т.п.) или дама нуждается в помощи партнера, то тогда применяется взаимодействие. Введение и взаимодействие зависят от многих факторов. Партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра — долгая и тяжелая, но весьма нужная работа. Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

**ХОРЕОГРАФИЯ И ПРЕЗЕНТАЦИЯ** – «классность» композиции, степень сложности. Нужно, чтобы композиция легко читалась на паркете. Использование разрешённых элементов и фигур для исполнения. Представление — пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке, или, стиснув зубы, с умным выражением лица пытаются не забыть композицию? Энергия — Энергия танца захватывает зрителей. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны

соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым (дабы не проскочить счёт два) и поддерживаться при вырастании на “два” и “три”. То же самое и в остальных танцах. Floorcraft — “Видение паркета” в это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда, кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары – партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации. Стиль пары — как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки<sup>2</sup>.

## Глава 2. «Улучшение позиции корпуса, линий корпуса»

Более подробно остановимся на двух критериях. Первый – постановка корпуса (линии корпуса), второй – движение. Так как танцевальным парам эти аспекты даются сложнее всего. Как улучшить качество именно по этим двум направлениям. Линии рук, линии ног, линии шеи – то есть то, что в конечном итоге создаёт красивую картинку на конкурсе, которую мы видим в первую очередь. Линия рук в паре находится в неподвижном состоянии. Во время танца мы часто видим, что пара переходя в какие – либо променадные или контрпроменадные позиции, например фоллевэй слип-пивот и т.д. ломает эту линию. Для того, чтобы этого избежать нужно донести до учащегося, что при переходе из позиции в позицию имеет место процесс амортизации, который осуществляется за счёт центрального блока корпуса<sup>3</sup>, он наименее жёсткий, наиболее гибкий, подвижный. Если посмотреть описание простейшей фигуры медленного вальса – правого поворота, то мы найдём, что уже там происходит постоянное скручивание во время

---

<sup>2</sup> <http://www.viktoria-dance.com/osnovnye-kriterii-sudejstva.html> Виктория dance. Центр танца и фитнеса.

<sup>3</sup> Условно корпус можно поделить на три блока: верхний - голова, центральный -от плеч вниз до талии, нижний – бёдра и ноги.

выполнения движения. И эти скручивания внутри корпуса очень часто ведут к тому, что верхняя линия деформируется. Поэтому нужно придумать какой-то тренаж, который позволял бы контролировать эту верхнюю линию и создавать бы эффектную картинку во время танца.

Для решения этого вопроса был разработан ряд упражнений, которые способствуют наработке навыков, постановке корпуса, рук как индивидуально, так и в паре, а затем улучшения этой позиции. Используя эти упражнения, пытаемся воздействовать на эмоции, чувства ребёнка. Для объяснения пытаемся подобрать примеры, сравнения, ассоциации, которые могли бы помочь ребёнку понять, что от него требуют и воплотить в практику, а так же привлекаем к этому процессу их самих.

Условно эти упражнения можно разделить на две группы: ассоциативные и практические. Ассоциации, приводимые в этих упражнениях, способствуют пониманию особенно детей младшего возраста.

Одним из очень действенных ассоциативных упражнений является предложить детям в парах посоревноваться и определить «чья шея длиннее» или предлагается представить себя жирафиками, которые тянут свои шейки. Дети сразу стараются вытянуться. Это замечательный пример ассоциации для детей 5-7 лет, которые только начинают «притрагиваться» к исполнению бальных танцев.

При постановке рук самой первой проблемой является научить детей хотя бы просто держать руки в горизонтальной плоскости, не расслабляя и не опуская. Один из способов помочь начинающему танцору научиться правильно удерживать руки – это привязать на середину плеча надутый воздушный шарик, причём так, чтобы шарик почти касался корпуса, то есть занимал почти всё место от предплечья до корпуса. И объяснить, что складывать руки на шарик нельзя. Дети очень стараются сохранить шарик, не лопнув его.

Ещё одним способом для развития правильной постановки рук является использование гимнастических палок. Этот приём помогает при индивидуальной работе, особенно партнёров. При изучении фигур помогает



им почувствовать, как они должны действовать, чтобы вести партнёршу в танце. Обязательным условием упражнения с гимнастическими палками является то, что палка должна быть всё время в определённом положении и на определённом расстоянии перед корпусом и всё время параллельно корпусу. Упражнения с гимнастическими палками можно использовать двояко; либо поставить прямые ладошки с отведёнными наверх большими пальцами, так чтобы был небольшой уголок, чтобы сохранялась небольшая дуга от ключицы к пальцам. И тогда, если палочку положить на руку в районе локтя, то она скатывается и упирается в большой палец, и предложить обучающемуся сохранять такое положение рук во время исполнения всей композиции или какого-либо отдельного элемента. Другой способ – это предложить держать гимнастическую палку в ладонях. Здесь добавочным действием является указание на то, что обучающемуся нужно держать палку не сжимая ладони в кулаки, а растягивая локти. И за счёт этого движения, по закону рычага, ладони сдвигаются. Таким образом, палка удерживается. Это способствует правильной постановке рук и к тому же, когда ребёнок начинает растягивать локти, он поневоле начинает удерживать правильную постановку корпуса, даже не задумываясь об этом.

Логическим продолжением этого тренинга является ещё одно упражнение для правильной постановке рук. Партнёр и партнёрша стоят лицом к лицу с соединёнными руками. Один из партнёров пытается сжать ладони, растягивая локти, а второй стремится их удержать. Это упражнение хорошо ещё тем, что здесь используется соревновательный момент.

После того как начинающие танцоры научились держать руки в основной стойке, нужно переходить к объяснению, что такое взаимодействие в паре и что значит чувствовать друг друга в паре. Для этого я использую следующие упражнения. Упражнение на взаимодействие: партнёрам предлагается встать напротив друг друга на длину вытянутых рук. После этого я предлагаю учащимся сгибая локти перенести вес на подушечки и выполнить что-то наподобие отжиманий. Опираясь друг на друга ладонями, они должны сохранить равновесие и не упасть. С помощью этого

упражнения они начинают чувствовать вес друг друга и контролировать движение своё и партнёра.

Логическим продолжением и усложнением предыдущего является следующее упражнение на взаимодействие. Упражнение заключается в том, что партнёры стоят так же как и в предыдущем упражнении, лицом друг к другу, касаясь ладонями. Одному из партнёров предлагается закрыть глаза, а второй пытается двигаться в различных направлениях, выполняя различные движения (спуски, подъёмы, развороты, шаги назад, в сторону и т.д.), а партнёр пытается почувствовать эти движения и выполнить вместе с «водящим». Потом роли меняются. Такое взаимодействие в паре помогает наработать упругость рук и взаимное ведение. Упражнение можно выполнять как под музыку, так и без неё. Но, перед тем как предлагать подобные упражнения для выполнения учащимся, их надо проинструктировать по технике безопасности, во избежание падений или столкновений с другими парами.

Далее я предлагаю упражнения для обучающихся, которые уже имеют некоторый танцевальный опыт.

Упражнение 1. Партнёры стоят в закрытой лицевой позиции. На счёт раз поворачиваем голову в променадную позицию (верхний блок), далее на счёт два поворачиваем ноги (нижний блок), верхний удерживаем максимально строго, на счёт три одновременно поворачиваем и верхний и нижний, удерживая локтевую линию. Чтобы обучающиеся лучше поняли принцип исполнения этого упражнения, объясняем его с помощью подручного средства. Это пирамидка из трёх детских кубиках на стержне. Подобные примеры задействуют эмоционально-ассоциативное мышление обучающихся, тем самым развивая его. Задача перед обучающимися состоит в том, чтобы максимально строго в неподвижности удерживать верхний блок, при этом, приводя в движение верхний блок (голову) и нижний блок (ноги) с помощью этого упражнения на занятии наглядно видно кто из обучающихся справляется, а кто нет.

Далее на этом пути можно сделать более сложные упражнения, которые будут выполнять обучающиеся более подготовленные. Цель усложнения состоит в том, чтобы максимально приблизиться к конкурсной обстановке, к тем вариациям, которые им приходится исполнять во время конкурса. И уметь решать задачу выдерживания красивых линий в корпусе, руках, в шеи. Потом это упражнение можно добавить виском, затем чтобы ввести более сложное координированное движение, и таким образом отслеживать ту же самую задачу, то есть держать верхние линии. Потеря верхней линии происходит прежде всего тогда, когда меняется позиция в корпусе, когда возникают севы (наклоны).

Упражнение 2. Повороты корпуса на 45 градусов. Для разбора работы скрутки корпуса. Исходное положение – ноги вместе. Руки в стороны «крестик». На «раз» корпус поворачивается вправо на 45 градусов. На «два» ноги «догоняют» корпус. На «три» ноги «опережают корпус». На «четыре» корпус «догоняет» ноги. Далее процесс повторяется с самого начала. Во время исполнения танца постоянно происходит такой эффект перекручивания и раскручивания корпусом. Во время танца мы постоянно наблюдаем такое действие с положительным эффектом. Потому что оно несёт в себе определённую энергию и чем опытнее танцоры, тем больше они его используют во время танца.

Очень часто мы видим такую проблему в парах, когда левое плечо партнёра отведено назад, а левая рука оказывается на «территории» партнёрши. Эту ситуацию можно исправить с помощью обычной тканевой салфетки. Два ассистента держат салфетку на уровне верхней линии пары. Сначала партнёрша строит свою стойку перед этой салфеткой. Контактует с ней своей правой рукой и корпусом, находясь как бы на «своей территории». Затем партнёр становится с другой стороны салфетки и строит свою стойку относительно центральной разделительной плоскости. Таким образом, мы видим, что партнёрша находится на своей «территории», партнёр – на своей. Потом ассистенты убирают салфетку, пара закрывает руки для позиции «в паре». Используя этот приём можно сразу понять

«забирается» ли партнёр на «территорию» партнёрши или нет. Такой приём используется для контроля линий.

Для отработки этих линий можно использовать следующий метод. Для этого пригодится скакалка. Мы предлагаем партнёру взять один конец скакалки в замок сомкнутых рук (правой партнёрши и левой партнёра), далее растягивая скакалку, мы наблюдаем ту самую центральную линию. Второй конец скакалки нужно установить на противоположных руках между локтей. И затем, выполняя провисания скакалки, мы можем увидеть, куда она падает. Выполняя провисания можно увидеть симметрична ли пара, кто в какой области стоит и т.д. очень часто мы видим, что партнёры заваливаются на территорию партнёрши. Для отработки этого упражнения нужно закрепить скакалку на локтях и предложить паре протанцевать свою вариацию со скакалкой. Периодически можно подходить и проверять, как располагается скакалка относительно общего центра. Причём стоит предложить подобное упражнение одной паре, как все остальные тут же хотят также потанцевать со скакалочкой.

## Глава 2. «Улучшение движения»

Под движением понимается перемещение с большим размахом, с большой амплитудой и нужно стремиться этот размах, амплитуду усиливать. Граница этого движения в следующем: нужно, чтобы движение оставалось музыкальным, оно должно быть контролируемым по балансу. И если есть нарушение этих параметров, то движение нужно ограничивать.

Понятие свинга, неразрывно связано с движением. Мы все знаем, что свинг – это маятник, качели, размах и т.д. Основной свинг – свинг центра тяжести. Отсутствие свинга делает движение равномерным, максимально сглаженным. Как мы можем использовать факторы, которые проявляются в свинговом движении, чтобы пара на площадке выглядела более динамично, скоростно, а, соответственно, конкурентноспособно? При равномерном движении скорость средняя и она соответственно меньше, чем максимальная скорость при свинговом характере передвижения. При свинговом характере

движения скорость меняется по синусоиде от нулевого своего значения до максимума. Для судьи на соревнованиях более заметно движение, которое имеет скоростную характеристику, при этом мы точно также вписываемся в музыку. Более того, движение свинговое более музыкальное, потому что звук это то же самое колебание. И звук и музыка построены в ритмическом характере, поэтому сама музыка несёт в себе свинговый характер. И естественно, когда танец этому соответствует, то он (танец) становится более музыкальным.

Второй свинг – свинг в бедре. Третий свинг – это скручивание. Четвёртый – наклон.

Свей – это статическое положение, но оно происходит в результате динамического движения – это не что иное, как ещё один маятник. Проиллюстрировать такое действие можно с помощью линейки и магнитного шарика.

Есть несколько моделей, с помощью которых можно проиллюстрировать свинг. Хороший пример иллюстрации использования свинга это «если велосипедист двигается по кругу и держит велосипед прямо, он, конечно же, свалится» поэтому если мы двигаемся, а потом делаем приставку, мы можем удержать баланс только с помощью наклона. И этот наклон мы создаём в свинговой манере. Проиллюстрировать основную манеру свинга можно с помощью полукольца и шарика. Шарик висит наверху, разгоняется, получает самую большую скорость в нижней точке, потом тормозится. Если пара будет танцевать с использованием основного свинга, то она будет показывать самое рациональное движение, так как колебательные движения это самые рациональные движения, также оно более музыкально и более заметно для судьи.

Эти утверждения можно проверить на таком примере. Нужно поставить две пары на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала предлагаем парам выполнять движение в равномерной манере исполняя, например, четвертной поворот медленного вальса. Потом, не прерывая движения, паре поменьше предложить использовать свинг. А второй паре

продолжать танцевать равномерно. Но при использовании свинга становится труднее держать баланс, но зато пара выигрывает в движении, и, соответственно, смотрится более интересной и более выигрышной на площадке по критерию «движение». После выполнения этого упражнения нужно спросить у остальных обучающихся, что они увидели. Обычно они отвечают, что движение увеличилось, что движение стало более музыкальным, что пара выглядит заметнее. Причём свинг предлагается сделать той паре, которая меньше по габаритам, по мощности т.д.

Другой наглядный пример потери движения это когда пара делает спуск перед шагом и задерживается в нижней точке, не продолжая перемещаться дальше, так как свинг перестаёт носить непрерывный характер. Для наглядной иллюстрации можно использовать ступенчатую конструкцию, например детские кубики, поставленные один на другой в виде ступенек. Когда шарик начинает скатываться по ступенькам, мы видим, что движение менее интенсивное. Потому что происходит потеря движения на этапах остановки шарика. Так же мы можем использовать свинг бедра, чтобы ускорить вращение тела. Свинг очень важная часть танцевания Европейской программы танцев, исключая танго. Другое название танцев Европейской программы – свинговые танцы.

### Заключение

Подводя итоги, хочется сказать, что описанные выше приёмы позволят парам или сольным исполнителям стать более успешными на конкурсах, добиться лёгкости танцевания, лёгкости, воздушности движения, исполнения композиции, позволят развить контроль над телом при переходе из одной танцевальной позиции в другую. А у тренеров будет ещё пара-тройка примеров для объяснения таких наиболее сложных для понимания и исполнения аспектов.

## Список использованных источников

1 Видео-материал «IX Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР»

2 Интернет – ресурс «Виктория dance. Центр танца и фитнеса».

<http://www.viktoria-dance.com/osnovnye-kriterii-sudejstva.html>

3 Официальная брошюра «Положение о спортивных судьях Союза танцевального спорта России 2012 год».

<http://www.rusdsu.ru/upload/iblock/30c/30cd0158f5e8e8191a027e628059f845.doc>

4 Официальный сайт Союза Танцевального Спорта России. [www.rusdsu.ru](http://www.rusdsu.ru)